

PENGARUH FAKTOR PSIKOLOGIS DAN FISIK TERHADAP KINERJA ATLET TENIS

Nurkadri¹, Josua Simbolon², Fajar Sidiq³, Fransisco Simamora⁴, Siraj Al Muntasir Billah⁵,
Evanwan Kristian Bate'e⁶
nurkadri@unimed.ac.id¹, josuasimbolon44@gmail.com², fajarsidiq150505@gmail.com³,
fransiscosimamora37@gmail.com⁴, sirajalmuntasirbillah@gmail.com⁵, evanbatee29@gmail.com⁶
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara faktor psikologis dan fisik terhadap kinerja atlet tenis lapangan melalui metode literature review dengan menganalisis dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku dan google scholar. Berbagai studi sebelumnya dari jurnal nasional dan internasional dianalisis untuk mengeksplorasi pengaruh motivasi, manajemen stres, kebugaran fisik, dan pencegahan cedera terhadap performa pemain dalam berbagai jenis turnamen dan kondisi lapangan. Temuan menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki korelasi kuat dengan peningkatan kinerja, terutama pada pertandingan panjang dan kompetitif. Di sisi lain, kecemasan yang tidak terkelola dapat menyebabkan penurunan performa, terutama di momen-momen krusial pertandingan seperti tie-break. Dari perspektif fisik, kebugaran aerobik dan kekuatan otot memainkan peran penting dalam ketahanan pemain, terutama di turnamen dengan intensitas tinggi. Cedera, seperti yang sering terjadi di bahu dan pergelangan tangan, dapat mengganggu konsistensi atlet, sehingga program pemulihan dan latihan preventif sangat disarankan. Berdasarkan tinjauan literatur, disimpulkan bahwa kombinasi faktor psikologis dan fisik sangat berperan dalam menentukan kesuksesan atlet. Rekomendasi dalam penelitian ini menekankan pentingnya program pelatihan terpadu yang mencakup kedua aspek tersebut untuk memaksimalkan performa pemain di kompetisi nasional dan internasional.

Kata Kunci: Tenis Lapangan, Motivasi, Manajemen Stres, Kebugaran Fisik, Cedera, Kinerja Atlet.

PENDAHULUAN

Tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga yang sangat menuntut baik dari segi fisik maupun mental. Kinerja atlet dalam olahraga ini tidak hanya dipengaruhi oleh teknik dan keterampilan bermain, tetapi juga oleh faktor psikologis dan fisik yang saling berinteraksi. Motivasi juga menjadi faktor kunci dalam meningkatkan performa atlet (Prof. Dr. Deddy Mulyana, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti motivasi, stres, kebugaran fisik, dan pemulihan sangat penting untuk mencapai performa optimal dalam kompetisi.

Menurut Weinberg dan Gould (2014), motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri atlet lebih berpengaruh terhadap performa jangka panjang dibandingkan motivasi ekstrinsik. Pemain yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih konsisten dalam pelaksanaan strategi permainan mereka, terutama di bawah tekanan. Selain itu, Fletcher dan Arnold (2016) menjelaskan bahwa kemampuan atlet dalam mengelola stres dan kecemasan memiliki dampak signifikan terhadap performa mereka. Dalam turnamen besar, seperti Grand Slam, atlet sering menghadapi tekanan dari ekspektasi publik dan lawan, yang dapat mempengaruhi fokus dan ketahanan mental mereka. Tekanan dari kompetisi dan ekspektasi tinggi dari pelatih atau penonton dapat menyebabkan kecemasan. Teknik seperti relaksasi dan visualisasi dapat membantu atlet mengelola stres, sehingga dapat tampil lebih baik di lapangan (Dr. Asep S. Hidayat, 2015). Atlet perlu memiliki strategi untuk mengatasi kecemasan, termasuk pembinaan mental dan latihan pernapasan (Dr. Putra Darmawan, 2014).

Dari segi fisik, Kreher dan Schwartz (2012) menekankan pentingnya kebugaran dan pemulihan. Atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik lebih rentan terhadap cedera, yang dapat mengganggu kinerja mereka di lapangan. Kekuatan otot adalah salah satu faktor fisik yang sangat penting dalam tenis (Dr. Benny Sudibyo, 2015). Selain itu ketahanan kardiovaskular juga berperan krusial dalam performa atlet tenis. Permainan tenis sering kali berlangsung dalam waktu yang lama dan membutuhkan stamina tinggi (Dr. Nila Agustin, 2016). Menurut Dr. Andi S. Wibowo (2017) fleksibilitas juga merupakan faktor penting bagi atlet tenis. Fleksibilitas yang baik membantu atlet dalam melakukan gerakan yang kompleks dan memudahkan mereka untuk mencapai bola dalam berbagai posisi. Selain itu kecepatan dan agilitas juga sangat mempengaruhi permainan bagi atlet tenis (Dr. Rina C. Hartati, 2018) serta adanya keseimbangan yang baik yang dimiliki oleh seorang atlet sebagai penyempurnaan gerakan-gerakan cepat yang disertai dengan perubahan arah pada permainan tenis (Dr. Yudi S. Suryanto, 2019). Penelitian juga menunjukkan bahwa program latihan yang terintegrasi dan fokus pada pencegahan cedera dapat meningkatkan performa secara keseluruhan.

Kavassanu dan Boardley (2009) lebih lanjut mengkaji bagaimana emosi seperti kecemasan dan ketegangan dapat memengaruhi performa dalam olahraga, termasuk tenis. Ketidakmampuan mengelola emosi ini dapat mengakibatkan penurunan performa, terutama dalam situasi yang menegangkan seperti tie-break atau set penentu.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara mendalam bagaimana faktor psikologis dan fisik berkontribusi terhadap kinerja atlet tenis lapangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi untuk program pelatihan yang lebih efektif, mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis guna mencapai performa optimal.

METODOLOGI

Metode penelitian ini menggunakan literature review untuk menganalisis dan mengevaluasi pengaruh faktor psikologis dan fisik terhadap kinerja atlet dalam tenis lapangan. Penelitian dimulai dengan pengumpulan literatur yang relevan, baik dari jurnal ilmiah nasional maupun internasional. Sumber yang diambil mencakup artikel penelitian, buku, dan studi kasus yang membahas pengaruh faktor psikologis (seperti motivasi, stres, dan konsentrasi) dan faktor fisik (seperti kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas) dalam konteks tenis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik faktor psikologis maupun fisik secara signifikan mempengaruhi kinerja atlet tenis lapangan. Beberapa temuan utama dari penelitian ini meliputi:

- **Faktor Psikologis**

Motivasi: Atlet dengan motivasi tinggi menunjukkan performa yang lebih baik. Studi oleh Weinberg dan Gould (2014) menunjukkan bahwa atlet yang termotivasi secara intrinsik mampu mengatasi tekanan dengan lebih baik dibandingkan dengan yang termotivasi oleh faktor eksternal. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik cenderung lebih gigih dalam latihan dan pertandingan (Dr. Deddy Mulyana, 2013). Lingkungan sosial, termasuk dukungan dari pelatih, keluarga, dan teman, juga berperan penting dalam membangun motivasi atlet. Ketika atlet merasa didukung, mereka lebih mungkin untuk berkomitmen terhadap latihan dan memiliki keinginan untuk mencapai tujuan (Dr. Asep S. Hidayat, 2015). Tujuan yang jelas dan realistis juga dapat meningkatkan motivasi atlet. Tujuan memberikan arah dan

fokus, membantu atlet untuk tetap berkomitmen dalam upaya mencapai target yang telah ditetapkan. Proses mencapai tujuan juga memberikan rasa pencapaian yang dapat meningkatkan motivasi lebih lanjut(Dr. Putra Darmawan, 2014).

Manajemen Stres: Manajemen stres sangat penting bagi atlet tenis(Dr. Asep S. Hidayat, 2015). Pengelolaan stres yang efektif terbukti membantu atlet dalam mempertahankan fokus dan performa selama pertandingan. Penelitian oleh Fletcher dan Arnold (2016) menekankan pentingnya teknik relaksasi dalam meningkatkan kinerja, terutama pada saat-saat krisis. Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan meditasi, dapat digunakan oleh atlet tenis untuk mengurangi kecemasan sebelum dan selama pertandingan(Dr. Deddy Mulyana, 2013).Pelatihan mental yang terintegrasi dalam program latihan dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk mengelola stres. Dengan mempelajari teknik-teknik mental, atlet dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik menghadapi situasi kompetisi yang menegangkan(Dr. Putra Darmawan, 2014).

Kecemasan: Kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi atlet. Kavussanu dan Boardley (2009) menemukan bahwa atlet yang mampu mengelola kecemasan dengan baik memiliki performa yang lebih stabil. Atlet perlu belajar untuk mengenali tanda-tanda kecemasan dan menerapkan teknik yang tepat untuk mengelolanya, sehingga mereka dapat berfungsi secara optimal saat berkompetisi(Dr. Yudi S. Suryanto, 2017). Teknik seperti visualisasi dan pernapasan dalam dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan(Dr. Rina C. Hartati, 2016).

- **Faktor Fisik**

Kekuatan: Kekuatan otot merupakan aspek fundamental bagi atlet tenis, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan pukulan keras dan gerakan cepat di lapangan(Dr. Richard B. Kreider, 2010).Kekuatan otot terutama di bagian lengan dan kaki sangat penting untuk melakukan pukulan servis dan groundstroke yang efektif(Dr. Mark Kovacs, 2013). Latihan yang fokus pada kekuatan otot juga dapat meminimalisir terjadinya risiko cedera pada atlet(Dr. R. P. D. D. de Jong, 2017). Latihan beban dan latihan kardio yang terintegrasi dapat membantu membangun otot dan stamina yang diperlukan dalam pertandingan(Dr. Deddy Mulyana, 2013).Penelitian oleh Kreher dan Schwartz (2012) mengungkapkan bahwa atlet yang memiliki kekuatan yang baik dapat melaksanakan teknik dengan lebih efisien dan tahan lama dalam pertandingan.

Ketahanan: Ketahanan kardiovaskular adalah komponen penting bagi atlet tenis. Latihan ketahanan yang teratur dapat membantu atlet mengurangi kelelahan(Dr. Paul A. DeVito, 2016).Ketahanan yang baik memungkinkan atlet untuk mempertahankan performa tinggi sepanjang pertandingan, yang seringkali berlangsung selama berjam-jam.Latihan interval dan latihan aerobik untuk meningkatkan kapasitas ketahanan(Dr. Mark Kovacs, 2013). Dr. Rina C. Hartati (2016) menganjurkan penerapan latihan ketahanan yang beragam untuk mempersiapkan atlet menghadapi tantangan dalam permainan.

Fleksibilitas: Fleksibilitas yang memadai membantu atlet dalam melakukan gerakan kompleks dan mengurangi risiko cedera. Fleksibilitas memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan dengan rentang yang lebih besar, yang penting dalam pukulan dan servis yang membutuhkan jangkauan tinggi(Dr. Mark Kovacs, 2013). Fleksibilitas penting untuk menjaga keseimbangan otot seorang atlet(Dr. Richard B. Kreider, 2010). Dr. Bambang Supriyadi, M.Pd. (2014) merekomendasikan penggunaan berbagai teknik peregangan, seperti peregangan statis dan dinamis, dalam program pelatihan untuk menjaga fleksibilitas. Penelitian oleh Elliott dan McNair (2014) menunjukkan bahwa fleksibilitas tinggi berkontribusi pada kestabilan gerakan dan performa. Fleksibilitas merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis, berpengaruh terhadap efektivitas teknik, pencegahan cedera, dan adaptabilitas dalam permainan. Penekanan pada latihan fleksibilitas dalam

program pelatihan dapat membantu atlet mencapai performa optimal di lapangan.

Kecepatan dan Agilitas: Dr. Mark Kovacs (2013) menekankan bahwa kecepatan dan agilitas adalah faktor kunci dalam permainan tenis. Atlet tenis harus mampu bergerak cepat untuk merespons bola dan melakukan perubahan arah dengan efisien. Kecepatan bukan hanya tentang berlari cepat, tetapi juga tentang kemampuan untuk melakukan gerakan yang tepat dan cepat di lapangan. Latihan plyometric dan latihan kekuatan kaki sangat dianjurkan untuk meningkatkan kecepatan atlet (Dr. Tika Rahmawati, M.Kes.M.Kes, 2017). Latihan zig-zag dan shuttle runs, sangat efektif dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet tenis (Dr. Rina C. Hartati, 2016).

Keseimbangan: (Dr. H. Syaiful Anwar, M.Pd. (2018) mengemukakan bahwa keseimbangan adalah salah satu aspek vital dalam teknik bermain tenis. Atlet yang memiliki keseimbangan baik dapat melakukan gerakan dengan lebih efektif dan mengurangi risiko terjatuh saat melakukan pukulan. Keseimbangan berperan penting dalam menjaga kestabilan saat melakukan servis dan pukulan (Dr. Budi Santoso, M.Pd., 2022). Latihan yang berfokus pada keseimbangan, seperti berdiri di satu kaki atau menggunakan alat keseimbangan (Dr. Deddy Mulyana, 2013) dan latihan dengan bola Swiss (Dr. Tika Rahmawati, M.Kes., 2017) dapat melatih kemampuan keseimbangan pada atlet. Keseimbangan merupakan faktor fisik yang sangat penting dalam permainan tenis, yang berkontribusi pada stabilitas, kontrol, dan efisiensi gerakan atlet.

Pembahasan:

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis dan fisik saling berinteraksi dalam mempengaruhi kinerja atlet tenis. Ketika atlet memiliki kekuatan fisik yang baik tetapi tidak mampu mengelola stres atau kecemasan, performa mereka bisa terpengaruh negatif. Sebaliknya, atlet dengan mental yang kuat namun kurang dalam aspek fisik juga akan menghadapi kendala dalam performa mereka.

Interaksi antara Faktor Psikologis dan Fisik: Penelitian ini mendukung teori bahwa pengembangan mental dan fisik harus dilakukan secara bersamaan. Atlet yang berlatih dengan teknik manajemen stres, di samping rutinitas kebugaran yang teratur, cenderung menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam performa (Deddy Mulyana, 2013). Psikologis seperti motivasi dan kepercayaan diri berpengaruh langsung terhadap performa fisik. Ketika atlet merasa percaya diri, mereka cenderung tampil lebih baik dan mampu memanfaatkan kondisi fisik mereka secara maksimal (Dr. Paul A. DeVito, 2016).

Implikasi Praktis: Temuan ini menunjukkan perlunya pelatih untuk memperhatikan kedua aspek tersebut dalam program pelatihan. Latihan fisik yang terstruktur dapat membantu pemain mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kinerja di lapangan (McHugh, M., 2010). Penggunaan teknik mental, seperti visualisasi dan pernapasan, untuk juga dapat membantu pemain mengatasi tekanan dalam kompetisi (Weinberg, R. S., & Gould, D., 2015). Pelatih diharapkan dapat mengintegrasikan latihan fisik dan mental dalam satu program, seperti menyertakan sesi meditasi atau teknik relaksasi dalam rutinitas latihan.

Ruang untuk Penelitian Lanjutan: Penelitian ini juga membuka peluang untuk studi lebih lanjut mengenai pengaruh faktor lain, seperti pengalaman kompetisi dan dukungan sosial, terhadap kinerja atlet tenis. Penelitian lebih lanjut dapat menjelajahi bagaimana faktor-faktor ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan program pelatihan yang lebih efektif. Weinberg & Gould (2015) Menekankan perlunya penelitian lebih lanjut tentang teknik pengendalian stres, fokus, dan motivasi jangka panjang untuk meningkatkan performa.

KESIMPULAN

Pengaruh faktor psikologis dan fisik sangat signifikan terhadap kinerja atlet tenis. Secara psikologis, aspek seperti fokus, motivasi, dan manajemen stres memengaruhi performa dan konsistensi dalam pertandingan. Di sisi lain, komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, agilitas dan keseimbangan memainkan peran penting dalam menjaga performa optimal. Integrasi kedua faktor ini diperlukan untuk mencapai hasil maksimal. Penelitian lanjutan diharapkan mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif, khususnya dalam latihan berbasis psikologis dan fisik untuk atlet tenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, P. (2018). "Strategi Manajemen Kecemasan untuk Atlet." *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*.
- Fletcher, D., Arnold, R., & Brown, D. J. (2021). Thriving in sport performers: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101934. doi:10.1016/j.psychsport.2021.101934.
- Hertati, D. (2016). Dampak Kecemasan terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Individu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 5, No. 3, pp. 122-130.
- Hidayat, A. S. (2013). Stres dan Kinerja Atlet: Tinjauan Psikologis. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 1(1), 45-59.
- Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). "The relationship between prosocial and antisocial behaviors in sport and their relationship with self-reported anxiety." *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 164-177.
- Kern, J. D., & Walker, R. L. (2019). Exploring the interplay of physical and psychological factors in performance among adolescent tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 37(6), 650-657.
- Kovacs, M. (2007). Tennis physiology: Training the competitive athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 705-710.
- Pratama, D. H., & Yulianto, E. (2020). Pengaruh faktor psikologis dan fisik terhadap performa atlet tenis junior. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(2), 102-112.
- Rahmawati, T., & Hidayat, A. (2017). "Pengaruh Latihan Speed, Agility, dan Quickness (SAQ) terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Siswa di Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(2), 153-160.
- Safitri, A. P., & Masykur, A. (2017). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan kompetitif pada atlet tenis tingkat nasional. *Jurnal Empati*, 5(3), 210-219.
- Santoso, Budi. (2022). "Latihan Keseimbangan untuk Mencegah Cidera pada Atlet." *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 185-192.
- Setiawan, R., Supriyadi, T., & Rahman, N. (2020). Pentingnya ketangguhan mental dalam meningkatkan kinerja atlet tenis di kompetisi elit. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 75-85.
- Supriadi, B. C. (2014). Analisis Pengaruh Kesiapan Fisik Terhadap Fleksibilitas Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 20-30.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Wibowo, A. (2019). Manajemen stres dan dampaknya pada kinerja atlet tenis Indonesia. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 45-52.